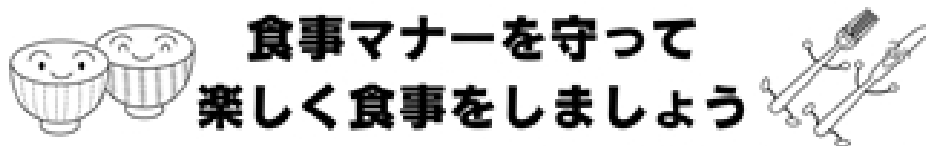


5月給食だより

新緑が鮮やかな季節になりました。

新学期が始まって1カ月が過ぎ、新しい学年にもなれてきた頃でしょうか。5月は新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に季節の変わり目で疲れの出やすい時です。

栄養・休養をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。



食事マナーの基本

姿勢を正そう

テーブルと体の間をこぶし1個分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばしましょう。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

迷惑かけないように

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をして、他の人に迷惑かけないようにしましょう。

感謝の気持ちを持とう

食事を作ってくれた人や、命あるものを頂くという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

旬の食材

アスパラガス



グリーンピース



アジ



令和7年5月

三原市立鷺浦小学校

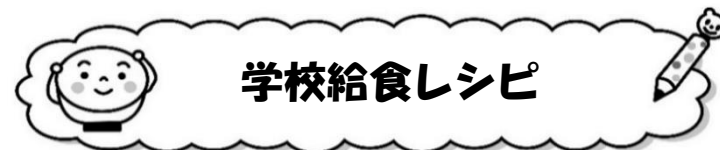


給食アレコレクイズ

グリーンピースはある豆を若いうちに収穫したものです。何の豆ですか？

- ① 大豆 ② さやいんげん ③ さやえんどう

※答えは一番右下にあります。



学校給食レシピ

ジャージャン豆腐

【4人分】

厚揚げ	200g
豚ミンチ	80g
干しいたけ	3g
玉ねぎ	60g
人参	40g
おろしにんにく	1.5g
おろししょうが	1.5g
★テンメンジャ	小さじ 1/2
★オイスターソース	小さじ 1/2
★砂糖	小さじ 1/2
★しょうゆ	小さじ 2
★酒	小さじ 1
水	80cc
塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量

- ①厚揚げは油抜きしてサイコロ状に切る。
- ②干しいたけは水で戻して千切り、玉ねぎはくし形、人参はいちょう切りにする。
- ③フライパンに豚ミンチ、にんにく、しょうがを入れて炒め、②の食材を入れてさらに炒める。
- ④③に水、★、厚揚げを入れて食材に火を通し、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤④に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつければ出来上がり。

答え③ グリーンピースはえんどう豆を熟さないうちに収穫したものです。